DOCUMENT RESUME

ED 471 280 PS 030 902

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Siete Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Seven-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	33p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health. For English version, see ED 470 220. Developed with Susan H. Landry and Craig T. Ramey.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs.html; Web site: http://www.nochildleftbehind.gov.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; Child Rearing; Child Safety; Childhood Needs; Cognitive Development; Fathers; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials; *Parent Child Relationship; Personal Autonomy; Physical Development; Play

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the seventh month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers advice on a variety of topics, including: your baby's new independence, feeding, moving bath time to the "big tub," talking together to help spouses handle stress, fathers and babies, fun on the floor, early intervention and your baby's developing skills, and including the baby's siblings. The pamphlet concludes with a list of relevant information resources for families. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Siete Meses

PS 030902

ED 471 280

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

° Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Siete Meses

Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

El bebé de 7 meses 1

La nueva independencia de su bebé 2

El futuro de su familia 3

El amamantamiento y el embarazo 4

Consejos sobre el amamantamiento 4

La alimentación de su bebé 5

Es hora de bañarlo en la tina del baño 6

Dedíquese tiempo 7

¿Cómo es tener 7 meses? 8

El diálogo ayuda a los padres a enfrentar el estrés 10

Los papás y los bebés deben pasar tiempo juntos 12

Dedique tiempo al bebé 14

Diversión en el piso 15

La intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé 16

Juegos para el bebé 17

Rincón de prevención 18

Incluya a los hermanos de su bebé 20

Hay suficiente amor para todos 21

Fuentes de información para las familias 22

El bebé de 7 meses

A los 7 meses, su bebé está haciendo todo tipo de cosas que no podía hacer ni siquiera hace unas semanas. Es posible que se siente derecho por un momento sin irse de lado. Por lo general, se sienta inclinándose hacia adelante y apoyándose en las manos. Puede pararse y sostener su propio peso. Si usted lo para, puede que suba y baje. Puede que se arrastre por el piso cuando está boca abajo. También puede que quiera tratar de comer sin ayuda. Le gusta aplaudir, jalar, dar golpes, tocar y agarrar con las manos. Hace sonidos a propósito.

Al bebé le agrada poder hacer estas cosas. Cuando logra hacer algo que quiere hacer, puede que sonría, se ría, aplauda o busque su sonrisa de aprobación. Sonría o dele más abrazos cuando trate de hacer cosas nuevas.

Puede ser divertido para él tratar de hacer algo una y otra vez. Pero también puede enojarse cuando no consigue hacer algo. Hasta quizás llore cuando las cosas no salen como él quiere. Cuando hace cosas, quiere que usted esté ahí para ayudarle y abrazarlo.

Su bebé necesita que usted le enseñe a hacer las cosas. Pero puede que se enoje si usted trata de hacer lo que él cree que ya sabe hacer.

Es posible que les tenga miedo a los desconocidos. Si usted sale de la habitación, puede que llore de miedo. Asegúrese de sonreírle y abrazarlo mucho. Aplauda cuando logre hacer algo que quería hacer. Dele mucho amor y atención mientras vive estos momentos emocionantes. ¡Su amor será correspondido!

La nueva independencia de su bebé

Su bebé ahora juega más con los juguetes. A los 7 meses, puede que intente moverse más arrastrándose sobre su barriguita para agarrar un juguete. Asegúrese de inspeccionar la casa para encontrar los posibles peligros. Los bebés encuentran todo. Pueden ver cositas pequeñas en el piso y debajo de los muebles que tal vez usted no pueda ver cuando está de pie. Cuando revise para asegurar que no haya peligro en el piso, arrodíllese y revise cuidadosamente con los ojos y las manos para ver si encuentra algo.

La memoria y la atención del bebé están aumentando. Puede que trate de imitar los sonidos o las acciones sencillas, como el aplauso. Le gusta jugar a las escondidas. Si de repente no puede ver un juguete, mueve la cabeza o el cuerpo para buscarlo.

Tirará los juguetes al piso para que usted los recoja. Se da cuenta de que la sonaja hace ruido cuando la golpea o la agita. Se da cuenta de que puede hacer ruido al golpear un juguete contra el piso o la mesa. Puede pasar un juguete de una mano a otra. Es posible que agarre dos juguetes a la vez por un periodo muy corto.

Su bebé lo conoce a usted. Sabe que es la misma persona que lo saluda cada mañana. Puede que sea tímido con las personas que nunca ha visto antes. Puede que no le guste si alguien corre hacia él para levantarlo. Es posible que necesite un poco de tiempo para acostumbrarse a alguien nuevo antes de que esa persona lo cargue.

El futuro de su familia

¿Está pensando en tener otro bebé?

¿Le gustaría que hubiera poca diferencia de edad entre sus hijos o prefiere que haya mucha?

Cada persona tiene su propia respuesta. Algunos padres esperan. Tienen el segundo bebé cuando el mayor ya tiene 5 ó 6 años de edad.

Algunos padres tienen hijos más seguidos. Otros padres deciden tener sólo uno o dos hijos.

Hable con su pareja. ¿Tienen los dos el tiempo y la energía para tener otro bebé? ¿Cuánto pueden dar de sí mismos? ¿Cómo le darán de comer? ¿Cómo le darán ropa y atención médica? ¿Qué tipo de casa o apartamento necesitarán? ¿Qué desean para sus hijos?

Es sensato planear el tipo de familia que desea tener. La planificación familiar le permite dar la mejor atención a sus hijos. Hable con su doctor o con una enfermera de una clínica de salud pública. Pida consejos sobre cómo espaciar los embarazos.

Hay muchas maneras seguras de posponer el embarazo hasta que ustedes estén listos. La mayoría es sencilla y cuesta poco. Algunas funcionan mejor que otras. Pueden escoger la que más les convenga.

El amamantamiento y el embarazo

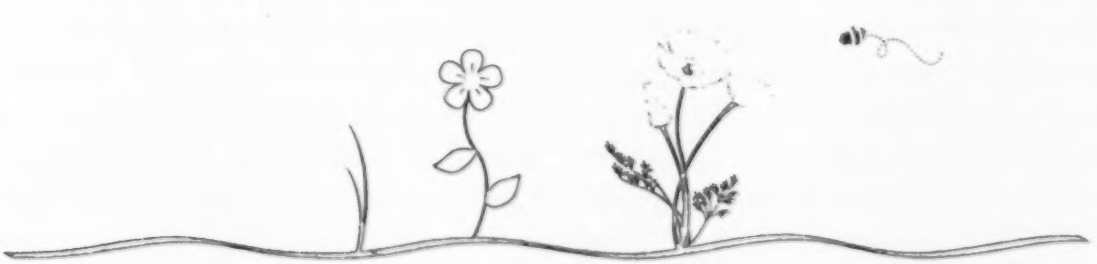
Quizás haya oído que no puede quedar embarazada cuando está amamantando. Eso no siempre es cierto. Depende de cuánto amamanta a su bebé. También depende de cuándo le vuelve la menstruación. El amamantamiento no debe usarse como el único método anticonceptivo. Hay varios métodos anticonceptivos que funcionan bien con el amamantamiento. Su doctor le puede ayudar a escoger el método que más le convenga a usted.

Consejos sobre el amamantamiento

A los 7 meses, puede que su bebé comience a comer frutas y verduras molidas o en puré además de cereal para bebés. Estos alimentos no son tan importantes como la leche materna. No se preocupe si le interesa más jugar con la comida que comérsela. El amamantamiento satisfará la mayoría de sus necesidades alimenticias.

Cuando amamanta al bebé, es posible que a veces éste muerda el pezón con sus nuevos dientes. Él no sabe que a usted le duele. Por lo general, esto ocurre cuando está acabando de comer. Si esto sucede, meta el dedo entre las encías y dígale con calma, "No". Si lo vuelve a hacer, meta el dedo entre las encías y dígale otra vez con calma, "No".

Para saber más sobre el amamantamiento, puede comunicarse con el departamento de salud local, la clínica de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), el hospital, La Liga de la Leche o con el doctor. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-LALECHE, o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.



La alimentación de su bebé

Durante la comida, su bebé quizás le muestre que quiere hacer cosas por su cuenta. Puede que quiera sostener la taza solo.

Puede evitar los derrames sirviéndole sólo un poco del líquido en la taza de plástico. También le puede dar una taza vacía para que la agarre mientras usted le da de comer en otra taza.

A su bebé no siempre le interesará comer a la hora de la comida. Puede que esté más interesado en jugar con la cuchara o la comida. Esto significa que usted se tardará más en darle de comer que cuando era más pequeño. Déjelo explorar. Es importante que aprenda nuevas habilidades.

Nunca agregue sirope de maíz ni miel de abeja a los alimentos o a las bebidas de su bebé. Es posible que contengan microbios que pueden enfermar al bebé.

Es hora de bañarlo en la tina del baño

Su bebé ya ha de estar muy grande para la bañera de bebés. Cuando pueda sentarse sin ayuda, puede empezar a bañarlo en la tina del baño.

Prepare todo antes de meter al bebé a la tina. Primero, reúna el jabón, la toallita, la toalla grande, el champú y los juguetes. Luego, abra la llave. Toque el agua con el interior de la muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Si siente el agua muy caliente en la muñeca, está demasiado caliente para el bebé.

Cuando tenga todo listo, ponga al bebé en el agua. Asegúrese de quedarse cerca de él mientras esté en el agua. **Cuando el bebé esté en la tina, no lo pierda de vista ni lo deje solo. Una buena regla es siempre sostener al bebé con una mano todo el tiempo que esté en la tina.** Podría resbalarse y ahogarse o golpearse la cabeza.

En el baño se pueden divertir y hacer regueros, así que goce estos momentos con su bebé. Juegue con él. Deje que disfrute del agua. Puesto que el juego en la tina puede causar regueros, ponga tapetes o toallas en el piso para que no se moje. Usted o su bebé podría resbalarse en el piso mojado.

Deje que su bebé salpique en el agua todo lo que quiera. Hable con él y cántele mientras lo baña. Dele una taza o un juguete que pueda llenar con agua y luego vaciar. Ponga juguetes que flotan en el agua para que los alcance. Cuando el bebé alcanza un juguete, aprende a usar la mano para encontrarlo.

Dé al bebé su propia toallita para lavarse. Anímelo a que él mismo se bañe cuando está en la tina. Puede hacer del baño del bebé un rato de diversión para los dos.

Dedíquese tiempo

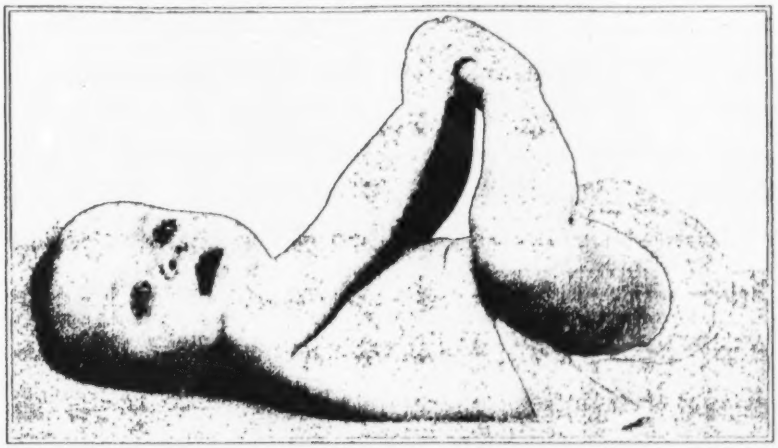
Cuidar a un bebé exige mucho tiempo. A veces, no tendrá tiempo para hacer todo lo que quisiera. También, puede que se olvide de cuidarse. Debe dedicarse tiempo.

A continuación hay algunas cosas que puede hacer para cuidarse:

- ★ Haga ejercicio, o salga a caminar.
- ★ Coma alimentos saludables.
- ★ Descanse en un lugar tranquilo, leyendo o escuchando música. Haga algo creativo que le guste hacer.
- ☆ Hable con adultos cuya compañía disfruta. Estos pueden ser familiares, amigos o personas de un grupo de la comunidad.
- ☆ Descanse lo suficiente. Hable con su doctor si siempre está cansada.
- ★ Hable de sus pensamientos, esperanzas y creencias con su pareja, su familia o sus amigos. Escuche lo que piensan ellos también. Los diferentes puntos de vista pueden ayudarle a resolver los problemas.

El bebé estará más feliz si sus padres están felices. Trate de hacer cosas saludables que le hagan sentir bien. Esto es importante. Le ayudará a enfrentar el estrés y a cuidar mejor a su bebé.

¿Cómo es el bebé de 7 meses?



Cómo crezco:

- ☆ Me arrastro por el piso y quizás hasta gateo.
- ☆ Tal vez te ayude a pararme estirando las piernas.
- ☆ Cuando me agarras por debajo de los brazos, puedo pararme y dar pasos en ese mismo lugar. Me gusta verme los pies.
- ☆ Cuando estoy acostado boca arriba, me gusta meterme los pies a la boca.
- ☆ Puedo agarrar un objeto en cada mano. Me gusta golpear un objeto contra otro.
- ☆ Puedo sentarme con un poco de apoyo.
- ☆ Tengo muy buena vista.
- ☆ Empiezo a alimentarme con las manos.

Cómo hablo:

- ☆ Me gusta imitar los sonidos que oigo.
- ☆ Me gusta hacer sonidos cortos como "ba", "ma", "mu" o "di". Hago varios sonidos seguidos.

Cómo reacciono:

- ☆ Escucho mi propia voz y las voces de otras personas.
- ☆ Quizás llore cuando mamá o papá sale de la habitación.
- ☆ Me gusta abrazar y besar a las personas conocidas.
- ☆ Sólo quiero que mis personas favoritas me carguen.

Cómo comprendo:

- ☆ Exploro con las manos y los pies.
- ☆ Me esfuerzo por agarrar los objetos que están fuera de mi alcance.
- ☆ Puedo encontrar los objetos que están parcialmente escondidos.
- ☆ Cuando rebotas una pelota frente a mí más de una vez, espero el siguiente rebote.

BEST COPY AVAILABLE

El diálogo ayuda a los padres a enfrentar el estrés

Pregunta:

Desde que nació el bebé, ha habido mucha tensión entre mi pareja y yo. Parece que nunca tenemos tiempo siquiera para sentarnos a hablar. No logro expresar cómo me siento. ¿Tiene alguna sugerencia?

Respuesta:

Con todo el trabajo adicional que un bebé implica, es difícil para los padres encontrar tiempo para estar juntos.

Puede que tenga todo tipo de sentimientos de los que necesite hablar. Puede que sienta resentimiento o quizás culpabilidad o enojo.

No hablar de los sentimientos puede dañar la relación. Aunque parezca difícil, tienen que encontrar tiempo para estar solos. Probablemente, su pareja también tenga cosas de que hablar.

A continuación hay unas sugerencias sobre cómo expresar sus inquietudes:

- ☆ No se culpen el uno al otro. Esto sólo empeorará la tensión entre ustedes. Evite decirle a su pareja "tú siempre" o "tú nunca".
- ☆ Túrnense para escuchar lo que el otro tiene que decir. Escuche, y luego use sus propias palabras para repetir lo que su pareja acaba de decir. "¿Así que dices que te sientes excluido cuando paso tanto tiempo con el bebé?" No interrumpa. Después, usted tendrá su turno.
- ☆ Cuando sea su turno de hablar, use frases que empiecen con "yo". Por ejemplo, "Yo siento que tengo que hacer todo el trabajo". Evite decir "tú". No diga, "Tú nunca haces nada por aquí".
- ☆ No espere que su pareja le lea el pensamiento o adivine lo que siente. Comunique lo que siente.
- ☆ Sea específico cuando hable de lo que le molesta. Puede decir, "Me molesto cuando dices que limpiarás el baño y luego no lo haces".
- ☆ Asegúrese de decirle a su pareja lo que le gusta de lo que hace. Puede decir, "Me gusta lo paciente que eres con el bebé" o "Me agrada cómo te encargas de las compras".

Tener un nuevo bebé puede complicar mucho la vida. Puede crear más trabajo para usted y su pareja. Si hablan de lo que pasa, les ayudará a resolverlo. Muchas veces, hablar entre ustedes evita que la situación se les salga de las manos.

Los papás y los bebés deben pasar tiempo juntos

Ser el papá de un bebé de 7 meses es algo genial. La diversión apenas comienza. A esta edad, su bebé es mucho más activo. Le gusta jugar. Quiere moverse por su cuenta. Quiere explorarlo todo.

Asegúrese de que su casa esté "a prueba de niños". Su bebé se llevará cualquier cosa a la boca. Meterá los dedos en tod[illegible] Asegúrese de que estén tapados los enchufes que no está usando. Ponga los medicamentos y los productos de limpieza fuera del alcance del bebé.

Gatee por el piso de la casa. Fíjese si hay alguna cosa peligrosa como cables eléctricos y objetos filosos. Así, puede ver la habitación y los objetos que están ahí desde el punto de vista del bebé.

Después de asegurarse de que no haya peligro en la casa, tírese al piso con el bebé. Los papás y los bebés deben pasar tiempo juntos. Ponga un juguete justo fuera de su alcance y anímelo a arrastrarse hacia el objeto. No insista mucho si todavía no está listo para hacerlo.

Aquí hay otras actividades que puede hacer con él:

- ☆ Deje rodar una pelota suave y permita que él la recoja.
- ☆ Juegue a las escondidas.
- ☆ Jueguen a las tortitas.
- ☆ Sonría y aplauda cuando logra hacer algo que quería hacer.
- ☆ Abrácelo y consuélelo cuando esté molesto porque no puede hacer ciertas cosas.

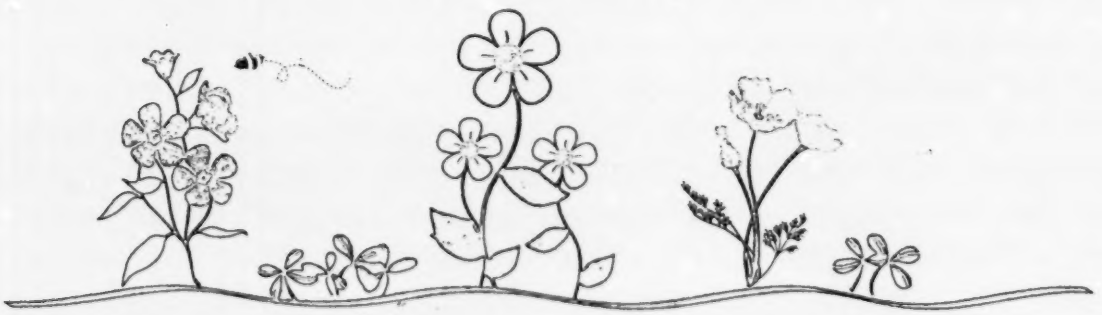
Fije una hora para estar con su bebé. Puede ser cuando lo alimenta, lo baña, lo acuesta o cuando más le convenga a usted. Su bebé estará encantado.

Usted es su papá. Está bien que haga las cosas de manera distinta a cómo las hace la mamá.

Conozca a la persona que cuida a su bebé

Haga tiempo para hablar con la persona que cuida a su hijo. Explíquele claramente cómo quiere que lo cuide. Dígale a la persona qué quiere que haga. Dígale las cosas que su hijo acostumbra a hacer y lo que le gusta y no le gusta.

A esta edad, el bebé empieza a tenerles miedo a los desconocidos. Asegúrese de dejar que su bebé se acostumbre a la persona que lo va a cuidar antes de dejarlos solos.



Dedique tiempo al bebé

A estas alturas, es posible que usted ya haya regresado al trabajo o a la escuela. Cuando llega a casa del trabajo o de la escuela, ya habrá tenido un día largo.

Puede que quiera acostar al bebé lo antes posible para poder relajarse. Pero, pasar un rato tranquilo con su bebé puede ser una manera de renovar las energías y de divertirse.

Haga planes para pasar tiempo con su bebé todas las noches. Su bebé está pasando por una etapa emocionante para él. Está aprendiendo cosas nuevas todos los días. Está aprendiendo a hablar, a caminar en cuatro y a alimentarse. Necesita oír sus elogios cuando trata de hacer cosas nuevas.

Abrácelo con frecuencia. Juegue con él todos los días. A los bebés les encanta jugar a las escondidas, entre otras cosas.

A esta edad, le encanta imitar los sonidos que usted hace. Haga un sonido y luego deje que él intente hacer el mismo sonido. Puede decir cosas como "ba", "ma" y "da".

Le encanta verse a sí mismo y verlo a usted en el espejo. Reirá y hará sonidos de felicidad cuando se vea. Está aprendiendo a darse cuenta de la diferencia entre el reflejo de usted en el espejo y usted mismo.

Mézalo. Léale. Cántele canciones con palabras que rimen. Todas estas cosas harán feliz al bebé. Él lo premiará con sonrisas, risas y abrazos.

Puede aprender más sobre cómo enseñarle cosas a su bebé mientras crece. Hable con su doctor o el personal de la clínica. Puede que tengan una lista de libros, videos, clases y sitios de Internet útiles.

Diversión en el piso

Conforme va creciendo su bebé, su interés en el mundo también crece. Quiere explorar su mundo. A continuación hay unas cosas que él puede hacer cuando está en el piso. Estas son cosas que le ayudarán a aprender y a crecer.

- ☆ Ponga al bebé en el piso y coloque enfrente de él un recipiente de plástico, grande y vacío. Sostenga una pelota pequeña encima del recipiente y déjela caer en él. Hágalo varias veces y luego dele la pelota. Anímelo a dejarla caer en el recipiente.
- ☆ Ponga al bebé en el piso. Dele varias pelotas suaves con las cuales pueda jugar.
- ☆ Ponga al bebé en el piso. Coloque varios juguetes a su alrededor. Agarre cada uno y diga el nombre. Déselo al bebé. Puede usar una taza, un teléfono de juguete, una muñeca, una cuchara, una pelota, un bloque, un peluche o cualquier otro juguete.
- ☆ Mientras juegan y se divierten, háblele sobre las cosas que hacen.

La intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé

Los niños aprenden habilidades mientras crecen. Estas habilidades se presentan cuando el niño tiene ciertas edades. Un niño aprende las habilidades a su propio paso. Usted puede observar cómo aprende su hijo. Observe cuándo empieza a gatear, a caminar, a hablar y a alimentarse solo.

Si le preocupa que su hijo esté aprendiendo las habilidades muy lentamente, llame a su doctor. También puede llamar al 1-800-695-0285 para obtener información. La llamada es gratuita. Cuando llame, le darán instrucciones sobre cómo comunicarse con el programa de intervención precoz del estado donde vive. El personal del programa de intervención precoz de donde vive puede ayudarle a encontrar ayuda en su estado.

¿Qué es un programa de intervención precoz?

Un programa de intervención precoz ayuda a los niños de recién nacidos hasta los 3 años de edad. El personal de intervención precoz puede ayudar a su bebé a aprender a voltearse, a sentarse, a gatear y a agarrar juguetes.

También ayuda a los niños con problemas de la vista, la audición y el habla.

¿Cómo ayuda un programa de intervención precoz? Puede ayudarle a su hijo a conseguir los servicios que necesita y también ayudarle a usted a unirse a un grupo de apoyo.

Su familia y el personal de intervención precoz pueden trabajar juntos para planear los servicios. Estos servicios son para enseñar las habilidades básicas y se pueden hacer en su casa o cuando el niño está en el centro de cuidado.

Juegos para el bebé

A su bebé de 7 meses le encanta jugar. A continuación hay unas actividades que puede hacer con él:

- ★ Apriete uno de los juguetes que pitan. Luego, escóndalo debajo de una cobija mientras el bebé lo mira. Deje que el bebé lo encuentre.
- ★ Golpee un juguete u objeto contra otro enfrente del bebé. Luego, deje que él lo haga.
- ★ Dele al bebé el extremo de una toalla o bufanda y agarre usted el otro extremo. Jálela suavemente.
- ★ Corte fotos grandes de colores vivos de revistas. Pegue las fotos en hojas de papel para hacer un libro para el bebé. Siéntese con el bebé en su regazo y háblele sobre cada foto.
- ★ Deje que el bebé juegue con juguetes musicales, como unas campanas. Asegúrese de que ninguna de las piezas se pueda zafar.

Rincón de prevención

A continuación hay unas sugerencias sobre cómo mantener sano y a salvo a su bebé:

Sugerencias básicas de seguridad

- ★ Revise la temperatura del agua antes de meter al bebé a la tina.
- ★ Si es posible, fije la temperatura del calentador a 120° F o menos. El agua caliente puede quemar al bebé.
- ★ Nunca deje al bebé solo en la tina. Nunca lo deje solo en el agua, aunque sea una cantidad pequeña. Nunca lo deje cerca de ningún cuerpo de agua, aunque sólo sea una cubeta o un platón que contenga agua.
- ★ Nunca sacuda al bebé ni le pegue.
- ★ No fume alrededor del bebé.
- ★ Nunca tome una bebida caliente mientras carga al bebé.
- ★ Nunca se acerque a la estufa caliente mientras carga al bebé.

Seguridad en la cuna

- ★ El colchón debe ajustarse bien en la cuna. No debe haber espacios entre el colchón y los lados de la cuna.
- ★ No cubra el colchón con ningún tipo de plástico.
- ★ La separación entre las columnas de los lados debe ser de 2 3/8 pulgadas o menos. A continuación hay una línea que mide 2 3/8 pulgadas:

Esto puede ayudarle a medir la separación entre las columnas.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Seguridad en el carro

- ☆ Asegúrese de usar correctamente el asiento de seguridad para el carro.
- ☆ Ponga al bebé en un asiento de seguridad en el asiento trasero del carro y abróchelo. El asiento de seguridad debe ver hacia atrás.
- ☆ Nunca ponga al bebé en el asiento delantero del carro.
- ☆ Nunca cargue al bebé mientras maneja.
- ☆ Nunca deje a su bebé solo en el carro.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro, puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Seguridad con las mascotas

- ☆ Nunca deje al bebé solo con una mascota, aunque sea un animal manso.

Incluya a los hermanos de su bebé

Sus hijos mayores pueden ayudarle al bebé a crecer y a aprender. Deje que participen en las actividades con el bebé. Esto puede ayudarles a llevarse mejor.

Usted y sus hijos mayores pueden cantarle una canción al bebé o leerle un cuento. Esto le agradará al bebé.

Sus hijos mayores pueden ayudarle a la hora de bañar al bebé. Pueden ayudarle a cambiar el pañal.

Antes de dejar que los hermanos del bebé lo cuiden sin supervisión, aunque sólo sea por corto tiempo, deben ser lo suficientemente mayores y maduros y saber cómo cuidarlo. Esto quiere decir que deben ser adolescentes y tener mucha experiencia atendiendo al bebé bajo su supervisión directa antes de que usted pueda pensar en dejarlos solos.

Cuando juegan juntos

El bebé aprende nuevas cosas cuando juega con sus hermanos. Puede que aprenda a tocar, ver y escuchar de diferentes maneras. Puede que aprenda a imitar de nuevas maneras.

El bebé aprende a relacionarse con otras personas cuando juega con sus hermanos.

Hay suficiente amor para todos

A continuación hay algunas sugerencias que harán que su bebé y sus hijos mayores se sientan seguros y queridos:

- ☆ Aparte un tiempo para estar solamente con sus hijos mayores. Permítales escoger una actividad que les gustaría hacer.
- ☆ Cuénteles historias de las cosas que hacían juntos cuando ellos eran bebés.
- ☆ Cuando usted esté haciendo algo con el bebé, deje que sus otros hijos participen. Por ejemplo, deje que escojan un libro para leerle a su hermanito y que se sienten con usted cuando lo lea.
- ☆ Enseñe a sus hijos mayores a jugar con el bebé algunos de los juegos descritos en esta revista mientras usted los supervisa.
- ☆ Después de que acueste al bebé una noche, haga una fiesta de pizza o de una comida especial con sus otros hijos.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Para conseguir información sobre discapacidades y sobre asuntos de interés para las familias sobre las discapacidades, puede llamar al Centro Nacional de Información para Niños y Jóvenes con Discapacidades (NICHCY) al 1-800-695-0285 ó visitar su sitio en la Red en www.nichcy.org/.

El próximo mes

La hora de la comida con su bebé de 8 meses

Cómo leerle al bebé

El cerebro de su bebé

Actividades en el piso

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y éste es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Siete Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: Edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en: www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de octubre de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

DEPARTMENT OF EDUCATION
UNITED STATES OF AMERICA

USDA

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES USA

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").